



Bersama
Prof Dr Taufiq
Yap Yun Hin

Manfaat berpuasa kepada manusia

Puasa pada Ramadan bukan sahaja mendidik umat Islam menahan diri daripada makan dan minum tetapi turut menahan diri mereka daripada melakukan perbuatan mungkar seperti menipu, bertengkar, mengeluarkan kata-kata buruk dan sia-sia.

Selain itu, puasa juga menjadi medan latihan bagi memupuk kesabaran, kejujuran serta sikap bertolak ansur.

Secara tidak langsung, puasa akan membina serta membiasakan semua sikap positif itu dalam diri masing-masing.

Ia sepertimana perintah Allah SWT yang bermak-

sud: "Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan ke atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan ke atas umat-umat yang sebelum kamu, semoga kamu menjadi orang-orang yang bertakwa." (Surah al-Baqarah, ayat 183)

Bagi mereka yang sihat tidak perlu takut atau bimbang akan menjadi lemah dengan berpuasa, tetapi sebaliknya berpuasa dapat meningkatkan kesihatan dan stamina mereka.

Dalam Kongres Antarabangsa Kesihatan dan Ramadan Yasyasan Hassan II untuk Saintifik dan Penyelidikan Perubatan tentang Ramadan yang diadakan di Casablanca pada 1994, 50 kertas kerja penyelidikan dari selu-

ruh dunia dibentangkan.

Persidangan itu mencadangkan, puasa Ramadan menjadi saranan ideal untuk rawatan penyakit ringan dan sederhana seperti kencing manis yang tidak bergantung kepada insulin, tekanan darah tinggi, pengurusan berat badan dan untuk seluruh saluran penghadaman termasuk menurunkan kadar gula dalam darah, menurunkan kolesterol serta menurunkan lemak.

Satu kajian yang dijalankan oleh Iraki et al (1997) mendapati, puasa Ramadan meningkatkan asid dalam perut yang boleh diperhatikan melalui simpton seperti perasaan membakar dan berat di dalam perut dan mulut yang masam.

Ketika berbuka puasa, tubuh memperoleh semula sumber tenaga dalam bentuk glukosa untuk setiap sel hidup khususnya sistem otak dan saraf.

Diet yang seimbang juga akan memperbaiki kolesterol darah, mengurangkan keasidan perut, menghalang sembelit dan masalah penghadaman lain yang menyumbang kepada gaya hidup aktif dan sihat.

Satu kajian dijalankan oleh Sulimani (1991) mencadangkan, masalah kesihatan muncul akibat pengambilan makanan berlebihan, makanan yang tidak seimbang serta tidur yang tidak mencukupi.

Pada 1977, Cott dalam bukunya, *Puasa Sebagai*

Cara Hidup mencatatkan puasa memberikan rehat fisiologi yang sihat untuk saluran pencernaan dan sistem saraf pusat dan menormalkan metabolisme.

Menurut Nomani (1997), dalam penemuannya mengenai amalan puasa Ramadan dalam kalangan umat Islam dan situasi pengambilan tenaga terhadap yang sama dalam kalangan bukan Islam menunjukkan, diet berlemak tinggi sekitar 36 peratus tenaga melalui lemak, termasuk lemak poli tak tepu boleh mencegah peningkatan kolesterol darah, paras asid urik serta pengekal protein yang lebih baik dalam badan manusia.

Seterusnya, menurut Dr Sartaj Ahmad (2012),

puasa adalah satu proses terapeutik yang sangat berkesan bagi membantu memulihkan keadaan kesihatan seseorang.

Badan manusia mempunyai kuasa penyembuhan yang boleh diaktifkan dalam keadaan perut dikosongkan.

Puasa bukan sahaja bermanfaat secara rohani, tetapi juga terbukti memberikan manfaat dari sudut fizikal, psikologi, sosial dan kesihatan.

Jelas sekali manfaat serta pengajaran yang diperoleh sepanjang Ramadan sama ada dari segi pengambilan makanan atau latihan kerohanian akan memberi manfaat kepada seluruh kehidupan seseorang.

**Penulis Presiden
Persatuan Cina Muslim
Malaysia (MACMA) dan
profesor di Universiti
Putra Malaysia**